

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Barreiro, Centro-sul, Leste, Noroeste e Oeste 3
CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA					01/01/21	02/01/21	03/01/21
CAFÉ DA MANHÃ					Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite PÃO doce com MANTEIGA
COLAÇÃO					Mamão	Laranja pera	Manga tommy
ALMOÇO					Cubos de filé de frango refogados Macarrones com ervilha e cenoura ralada Acelga ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas com cebola e tomate Vagem em cubos refogada com ovos Arroz simples Feijão simples	Almôndegas assadas Purê de batata Salada de repolho fatiado Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE					Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Cookies de banana com aveia
JANTAR					Carne de panela Batata doce ensopada Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Omelete Cenoura e chuchu em palitos <i>sauté</i> Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Abobrinha à italiana Salada de beterraba em rodela cozida Arroz simples Feijão simples
CEIA					Creme de côco	Leite Banana nanica	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral

Observações:
***Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.**

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	04/01/21	05/01/21	06/01/21	07/01/21	08/01/21	09/01/21	10/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite PÃO francês com ovos mexidos	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Bolo de cenoura
COLAÇÃO	Banana prata	Abacaxi	Melancia	Laranja pera	Banana nanica	Manga palmer	Banana prata
ALMOÇO	Carne moída ao molho de tomate Farofa colorida Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Delícia de moranga com filé de frango Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos com cenoura ralada Batata em canoa assada COUVE refogada Arroz simples Feijão preto	Bolo de carne assada Cenoura em rodela <i>sauté</i> Salada de abobrinha crua ralada com limão e orégano Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Polenta Chuchu em cubos refogado Salada de COUVE com tomate Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Lasanha de abobrinha Salada de beterraba cozida em rodela e ALFACE fatiada Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango Batata doce em palitos assada Salada de tomate em rodela Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Suco de laranja Torta de legumes (cenoura, tomate e vagem)	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café e/ou leite Sequinhos	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo de fubá	Suco de abacaxi com HORTELÃ Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
JANTAR	Carne de panela com batata em cubos Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, repolho, pimentão e cenoura em cubos) Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de pepino e tomate em rodela Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Moranga em cubos refogada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Batata em rodela <i>sauté</i> Salada de repolho com abacaxi Arroz simples Feijão preto	Carne moída com chuchu em cubos Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango aceboladas Purê de mandioca Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
CEIA	Leite com chocolate Biscoito cream cracker	Leite Banana prata	Vitamina de banana com mamão	Leite Mamão	Leite Melancia	Leite caramelado Banana prata	Mingau de fubá com aveia

Observações:
***Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.**

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	11/01/21	12/01/21	13/01/21	14/01/21	15/01/21	16/01/21	17/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo de banana	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo mesclado	Café e/ou leite PÃO doce com MANTEIGA	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral
COLAÇÃO	Melancia	Laranja pera	Banana prata	Laranja pera	Mamão	Banana prata	Melancia
ALMOÇO	Ovos cozidos Macarrão espaguete ao molho de tomate Salada de vagem cozida e beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Sardinha gratinada com batata em rodela e azeitona Salada de repolho com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Inhame em palitos ensopado Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Almôndegas assadas Cenoura com vagem em palitos <i>sauté</i> Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Farofa de repolho Salada de tomate em rodela Arroz simples Feijão batido	Estrogonofe à Vidigal de filé de frango Batata em rodela assada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil Salada de tomate com pepino em cubos Salada de COUVE Arroz simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de banana	Salada de frutas (banana, mamão e laranja pera) Biscoito cream cracker (opcional)	Café e/ou leite Biscoito de polvilho	Café e/ou leite Bolo mesclado	Suco de manga Torta de legumes (cenoura, batata e abobrinha)	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate
JANTAR	Cubos de filé de frango cozidos com cenoura em meia lua Salada de pepino em rodela Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Virado de abobrinha Salada de tomate em rodela e ALFACE Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, pimentão, cenoura e repolho em cubos) Espaguete ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil refogadas Chuchu em cubos refogado Salada de beterraba em cubos cozida Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Abobrinha em palitos refogada Salada de COUVE e tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu em palitos) Arroz simples Tutu de feijão	Cubos de filé de frango acebolados Inhame em cubos ensopado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples
CEIA	Vitamina de mamão	Chá de limão Biscoito cream cracker	Leite Biscoito maisena	Leite Banana nanica	Vitamina rosê (banana nanica, cenoura, beterraba e aveia)	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite Banana prata

Observações:
***Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.**

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	18/01/21	19/01/21	20/01/21	21/01/21	22/01/21	23/01/21	24/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo de maçã com aveia	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite PÃO francês com MANTEIGA	Café e/ou leite Bolo fim de tarde	Café e/ou leite Biscoito maisena
COLAÇÃO	Laranja pera	Abacaxi	Melão	Mamão	Banana prata	Manga palmer	Laranja pera
ALMOÇO	Ovos mexidos com cenoura e vagem Salada de ALFACE e tomate Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata doce em palitos <i>sauté</i> Salada de abobrinha cozida em cubos Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango refogados Moranga em lâminas assada Salada de chuchu em palitos cozido Arroz simples Feijão simples	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de tomate em cubos e acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Almôndegas ao molho de tomate Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de ALFACE Arroz simples Tutu de feijão	Cubos de filé de frango ensopados Quiabo refogado Angu Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Feijoada com pernil Virado de cenoura Salada de COUVE picadinha com laranja Arroz simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Bolo simples	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Bolo de maçã com aveia	Arroz doce	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) Biscoito maisena (opcional)	Café e/ou leite Bolo fim de tarde	Suco de melancia com limão Pão de polvilho com batata
JANTAR	Iscas de filé de frango refogadas Polenta Salada de repolho com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Farofa colorida Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Batata em canoa assada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Abobrinha refogada Arroz à grega com milho verde (cenoura e vagem) Feijão simples	Omelete Chuchu refogado Tabule Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Batata doce assada Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango refogadas Moranga em cubos refogada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
CEIA	Chá de laranja com canela Biscoito maisena	Leite Melancia	Mingau de fubá	Vitamina de banana nanica com aveia	Creme de chocolate	Leite Banana nanica	Leite Rosquinha de chocolate

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	25/01/21	26/01/21	27/01/21	28/01/21	29/01/21	30/01/21	31/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Broa de farinha de milho	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite PÃO doce com MANTEIGA
COLAÇÃO	Banana prata	Abacaxi	Melancia	Laranja pera	Mamão	Laranja pera	Manga tommy
ALMOÇO	Escondidinho de batata com carne bovina Salada de beterraba ralada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango com moranga em cubos grandes Salada de repolho com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Farofa dourada Salada de cenoura cozida e pepino em cubos Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango aceboladas Abobrinha em cubos refogada Salada de ALFACE e tomate em meia lua Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Macarrones com ervilha e cenoura ralada Acelga ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas com cebola e tomate Vagem em cubos refogada com ovos Arroz simples Feijão simples	Almôndegas assadas Purê de batata Salada de repolho fatiado Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Broa de farinha de milho	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Cookies de banana com aveia
JANTAR	Carne de panela Mandioca ensopada Salada de lentilha com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Inhame em meia lua ensopado Salada de cenoura cozida em palitos Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Angu Repolho fatiado refogado Salada de beterraba em cubos cozida Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados Jardineira de legumes (chuchu, batata e cenoura) Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata doce ensopada Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Omelete Cenoura e chuchu em palitos <i>sauté</i> Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Abobrinha à italiana Salada de beterraba em rodela cozidas Arroz simples Feijão simples
CEIA	Leite Mamão	Leite Banana prata	Chá de abacaxi com HORTELÃ Biscoito maisena	Leite Mamão	Creme de côco	Leite Banana nanica	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral

Observações:
***Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.**

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Nordeste, Norte, Pampulha e Venda Nova 3

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA					01/01/21	02/01/21	03/01/21
CAFÉ DA MANHÃ					Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite PÃO doce com MANTEIGA	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana
COLAÇÃO					Manga palmer	Laranja pera	Mamão
ALMOÇO					Almôndegas ao molho de tomate Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de ALFACE rasgada Arroz simples Tutu de feijão	Delícia de moranga com filé de frango Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne moída ao molho de tomate Purê de batata Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE					Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana
JANTAR					Isclas de filé de frango refogadas Repolho fatiado refogado Salada de lentilha com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata doce ensopada Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, repolho, pimentão e cenoura em cubos) Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples
CEIA					Chá de abacaxi com HORTELÃ Biscoito maisena	Leite Mamão	Creme de côco

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	04/01/21	05/01/21	06/01/21	07/01/21	08/01/21	09/01/21	10/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite PÃO francês com ovos mexidos
COLAÇÃO	Manga tommy	Laranja pera	Banana prata	Abacaxi	Melancia	Laranja pera	Banana nanica
ALMOÇO	Cubos de filé de frango aceboladas Abobrinha em cubos refogada Salada de ALFACE e tomate em meia lua Arroz simples Feijão simples	Almôndegas assadas Macarronese com ervilha e cenoura ralada Acelga ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Farofa colorida Salada de repolho fatiado Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas com cebola e tomate Vagem em cubos refogada com ovos Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos com cenoura ralada Batata em canoa assada COUVE refogada Arroz simples Feijão preto	Bolo de carne assada Cenoura em rodelas <i>sauté</i> Salada de abobrinha crua ralada com limão e orégano Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango Batata doce em palitos assada Salada de tomate em rodelas Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Cookies de banana com aveia	Suco de laranja Torta de legumes (cenoura, tomate e vagem)	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Sequinhos
JANTAR	Omelete Cenoura e chuchu em palitos <i>sauté</i> Arroz simples Feijão simples	Cubos de frango com batata em cubos Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de pepino e tomate em rodelas Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil aceboladas Abobrinha à italiana Salada de beterraba em cubos cozidas Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Jardineira de legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de ALFACE Arroz simples Tutu de feijão	Isclas de filé de frango aceboladas Purê de mandioca Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne moída com chuchu em cubos Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples
CEIA	Leite Banana nanica	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral	Leite com chocolate Biscoito cream cracker	Leite Banana prata	Vitamina de banana com mamão	Leite Mamão	Leite Melancia

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional - SUSAN
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Nordeste, Norte, Pampulha e Venda Nova 1

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	11/01/21	12/01/21	13/01/21	14/01/21	15/01/21	16/01/21	17/01/21

CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Bolo de cenoura	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo de banana	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite PÃO doce com MANTEIGA	Café e/ou leite Bolo mesclado
COLAÇÃO	Manga palmer	Banana prata	Melancia	Laranja pera	Banana prata	Laranja pera	Mamão
ALMOÇO	Cubos de filé de frango acebolados Inhame em palitos ensopado Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Lasanha de abobrinha Salada de beterraba cozida em rodela e ALFACE fatiada Arroz simples Feijão simples	Sardinha gratinada com batata em rodela e azeitona Salada de repolho com cenoura ralados Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Polenta Chuchu em cubos refogado Salada de COUVE com tomate Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Macarrão espaguete ao molho de tomate Salada de vagem e beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogados Moranga em lâminas assada Salada de chuchu em palitos cozido Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil Salada de tomate com pepino em cubos Salada de COUVE Arroz simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Suco de abacaxi com HORTELÃ Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de banana	Salada de frutas (banana, mamão e laranja pera) Biscoito cream cracker (opcional)	Café e/ou leite Biscoito de polvilho	Café e/ou leite Bolo mesclado
JANTAR	Frango oriental (filé de frango, pimentão, cenoura e repolho em cubos) Espaguete ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Moranga em cubos ensopada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango cozidos com cenoura em meia lua Salada de pepino em rodela Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Virado de abobrinha Salada de tomate em rodela e ALFACE Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Batata em rodela <i>sauté</i> Salada de repolho com abacaxi Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Farofa colorida Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Abobrinha em palitos refogada Salada de COUVE e tomate em cubos Arroz simples Feijão simples
CEIA	Leite caramelado Banana prata	Mingau de fubá com aveia	Vitamina de mamão	Chá de limão Biscoito cream cracker	Leite Biscoito maisena	Leite Banana nanica	Vitamina rosê (banana nanica, cenoura, beterraba e aveia)

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional - SUSAN
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLOHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Nordeste, Norte, Pampulha e Venda Nova 2

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	18/01/21	19/01/21	20/01/21	21/01/21	22/01/21	23/01/21	24/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo de maçã com aveia	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite PÃO francês com MANTEIGA

COLAÇÃO	Banana prata	Laranja pera	Melancia	Abacaxi	Melão	Mamão	Banana prata
ALMOÇO	Almôndegas assadas Cenoura com vagem em palitos <i>sauté</i> Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe à Vidigal de filé de frango Batata em rodela assada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos com cenoura e vagem Salada de ALFACE e tomate Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata doce em palitos <i>sauté</i> Salada de abobrinha cozida em cubos Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil aceboladas Farofa de repolho Salada de tomate em rodela Arroz simples Feijão batido	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de tomate em cubos e acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Quiabo refogado Angu Acelga refogada Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Suco de manga Torta de legumes (cenoura, batata e abobrinha)	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Bolo de maçã com aveia	Arroz doce	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) Biscoito maisena (opcional)
JANTAR	Cubos de pernil assados Chuchu em cubos refogado Salada de beterraba cozida em rodela Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Polenta Salada de repolho com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Inhame em cubos ensopado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu em palitos) Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Batata em canoa assada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Moranga em cubos refogada Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos filé de frango refogados Mandioca ensopada Salada de lentilha com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples
CEIA	Leite Rosquinha de chocolate	Leite Banana prata	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral	Leite Melancia	Mingau de fubá	Vitamina de banana nanica com aveia	Creme de chocolate

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional - SUSAN
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Nordeste, Norte, Pampulha e Venda Nova 3

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	25/01/21	26/01/21	27/01/21	28/01/21	29/01/21	30/01/21	31/01/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café e/ou leite Broa de farinha de milho	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo fim de tarde	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite PÃO doce com MANTEIGA	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana
COLAÇÃO	Melancia	Banana prata	Abacaxi	Laranja pera	Manga palmer	Laranja pera	Mamão

ALMOÇO	Cubos de filé de frango com moranga em cubos grandes Salada de repolho com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Escondidinho de batata com carne bovina Salada de beterraba ralada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Feijoada com pernil Virado de cenoura Salada de COUVE picadinha com laranja Arroz simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Farofa dourada Salada de cenoura cozida e pepino em cubos Arroz simples Feijão simples	Almôndegas ao molho de tomate Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de ALFACE rasgada Arroz simples Tutu de feijão	Delícia de moranga com filé de frango Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne moída ao molho de tomate Purê de batata Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café e/ou leite Broa de farinha de milho	Suco de melancia com limão Pão de polvilho com batata	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo fim de tarde	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana
JANTAR	Omelete Chuchu refogado Tabule Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Inhame em meia lua ensopado Salada de cenoura cozida em palitos Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Batata doce assada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Abobrinha refogada Arroz à grega com milho verde (cenoura e vagem) Feijão simples	Carne de panela Angu Repolho fatiado refogado Salada de beterraba em cubos cozida Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango ensopadas Batata doce ensopada Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, repolho, pimentão e cenoura em cubos) Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples
CEIA	Leite Banana nanica	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite Mamão	Leite Banana prata	Chá de abacaxi com HORTELÃ Biscoito maisena	Leite Mamão	Creme de côco

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. ** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.